



Női Mozgáscentrum  
41 TÁNCSTÚDIO

Óráinkon való részvételhez BEJELENTKEZÉS SZÜKSÉGES online-foglalási rendszerünkön keresztül: [www.legyfitf.hu](http://www.legyfitf.hu)

# ÓRAREND

2018. február 19 - 25.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			
	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	
06.00																			06.00
07.00	6.30 FLÓRA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális körmozgás		6.30 BEA Alakformáló	7.00 F.TIMI Hatha Jóga		6.30 B.BEA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális körmozgás		6.30 BEA BodyRope - kezdő	7.00 F.TIMI Hatha Jóga		6.30 VIVI Alakformáló	6.30 ÁRPI Gymstick alakformáló					07.00
08.00				7.30 B.TIMI Pilates									7.30 B.BEA Pilates						08.00
09.00	8.30 ILUS Flow Kondi						8.30 B.TIMI Zsírégető									8.30 BEA Zsírégető kondi			09.00
10.00	9.30 ILUS Has-láb-popsi			9.00 ZSÉ TRX <b>K</b>			9.30 B.TIMI Has-láb-popsi			9.30 B.TIMI Pilates			9.00 ZSÉ TRX <b>K</b>			9.30 FLÓRA Pilates	9.30 BEA BodyRope		10.00
11.00				10.00 ZSÉ Gerinctréning <b>K</b>			10.00 P.JULCSI Maminbaba			10.30 B.TIMI Alakformáló			10.00 ZSÉ Stretching / Mobilitás			10.30 FLÓRA Retro Alakformáló®			11.00
12.00							10.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás						11.00 ZSÉ Core Training			11.45 FLÓRA Balett			12.00
13.00																12.45 FLÓRA Stretching/ Nyújtás			13.00
14.00	14.00 FRUZZI Pilates																		14.00
15.00	15.00 FRUZZI BOSU alakformáló	14.55 GERGŐ Funkcionális kondi ÚJ!		14.30 H.TIMI Has-láb-popsi			14.30 JULCSI Pilates			14.55 B.TIMI Has-láb-popsi			14.30 ILUS Dinamikus Gerinctréning			15.00 H.TIMI Zsírégető			15.00
16.00	16.00 SZ.BRIGI GrilFitness	15.55 GERGŐ Gerincjoga		15.30 H.TIMI Fit-ball			16.00 ZSUZZI GrilFitness			15.55 B.TIMI Retro Alakformáló®			15.30 ILUS Alakformáló light / +35	15.30 B.BEA h. Funkcionális kondi		16.00 H.TIMI Gerinc- és Alakform.torna			16.00
17.00	17.00 H.TIMI Zsírégető	17.00 GERGŐ TRX <b>K</b>	17.00 B.BEA Pilates	16.30 GERGŐ Funkcionális körmozgás	16.30 B.TIMI Pilates		17.00 BERNI DeepWork/ BodyArt mix	16.30 FLÓRA Cardio Pilates		17.00 B.TIMI Pilates	16.30 ZSÉ Hengerezés & Nyújtás ÚJ!		16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	16.30 BRIGI Dinamikus joga				17.00	
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Zsírégető 'light' 35+ / BodyBall	18.00 BRIGI Gerinctorna	17.30 GERGŐ TRX	17.30 B.TIMI Alakformálás balettel®		18.00 GERGŐ TRX <b>K</b>	17.30 KRISZTI Zsírégető intervall HIIT	17.30 FLÓRA Balett	18.00 KRISZTI Zumba	17.40 BEA BodyBall Alakformáló	18.00 ILDIKÓ Dinamikus joga 3D	17.30 K.ZITA TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna			18.00	
19.00	19.00 VIVJEN FullBody	19.00 BRIGI Dinamikus joga	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás	18.30 BEA h. Zsírégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló®	18.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás	19.00 B.BEA Pilates	18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	18.30 FLÓRA Pilates flow	19.00 KRISZTI & Petti KUBAI SALSA Haladó	18.40 GITTA Zsírégető	19.00 B.TIMI Balett	18.30 K.ZITA Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates				19.00	
20.00	20.00 G.Peti & Kata KUBAI SALSA Kezdő	20.00 BEA BodyRope - kezdő		19.30 KRISZTI & Petti KUBAI SALSA Kezdő	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	20.00 ZITA Zsírégető boksz	19.30 F.TIMI Hatha Jóga			19.40 GITTA Has-láb-popsi	20.00 B.TIMI Stretching/ Nyújtás	19.30 - 20.45 K.PETI Női önvédelmi tanfolyam					20.00	
21.00																			21.00

pörgős, izzadós óra  
 kevésbé intenzív pörgős, izzadós (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)  
 nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)  
 nyugis típusú, de intenzív óra  
 csak rajtaud műl!

10 - 16 éves lányoknak szóló óra  
 táncóra ([www.salsacubanismo.com](http://www.salsacubanismo.com))  
 kismamáknek szóló óra, baba-mama torna  
 koedukált óra (férfiaknak is)  
 nyitvatartási időn kívüli időszak